



**HAL**  
open science

## La relaxation à l'école en lien avec l'attention en classe

Marion Deleu

► **To cite this version:**

Marion Deleu. La relaxation à l'école en lien avec l'attention en classe. Education. 2012. dumas-00754657

**HAL Id: dumas-00754657**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00754657>**

Submitted on 21 Nov 2012

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



**MASTER 2 SMEEF  
SPÉCIALITÉ « PROFESSORAT DES  
ÉCOLES »  
ANNÉE 2011/2012  
SEMESTRE 4**

**INITIATION À LA RECHERCHE**

**MÉMOIRE**

**NOM ET PRÉNOM DE L'ÉTUDIANT :** DELEU Marion  
**SITE DE FORMATION :** Villeneuve d'Ascq  
**SECTION :** M2-3

**Intitulé du séminaire de recherche :** EPS  
**Intitulé du sujet de mémoire :** La relaxation à l'école en lien avec l'attention en classe  
**Nom et prénom du directeur de mémoire :** Mr GAILLARD

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Ayant eu une formation STAPS pendant 3 ans, je me suis intéressée à l' EPS à l'école et à l'impact et les conséquences que cela pourrait avoir sur l'enfant de primaire et son développement psychologique. En effet, après plusieurs stages effectués en école primaire, je me suis rendue compte que l'activité physique avait un réel impact psychologique sur l'enfant. En fonction de l'activité réalisée, l'estime de soi est touchée, se montrer devant les autres est compliqué, l'enfant est plus ou moins timide.. c'est de là que commence mes premières interrogations et premières recherches.

Tout d'abord, je me suis donc intéressée à l' EPS et aux émotions et je me suis posée la question: En quoi l' EPS permet de se contrôler émotionnellement?

Cependant après recherches et réflexions, le thème émotions et EPS est peu réalisable pour obtenir des données. En effet selon EKMAN, il existerait 6 émotions de base (joie, peur, colère, surprise, dégoût, tristesse) que l'on pourrait découvrir dans plusieurs domaines d'activités. Il aurait été intéressant de travailler sur ce sujet mais cela aurait été trop difficile pour recueillir autant de données.

Je me suis donc orientée vers une autre voie, l'expérience corporelle à l'école en lien avec la relaxation.

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

## SOMMAIRE:

Introduction.....	p 5
<u>PREMIERE PARTIE: Cadre théorique.....</u>	<u>p 8 à 13</u>
I- La relaxation.....	p 8 à 11
1) Généralités	
2) Les différents types de relaxation	
3) La relaxation dans les programmes	
II- Approche phénoménologique du sujet.....	p 11 à 13
1) Expérience corporelle	
2) Corps et attention	
3) Prise de conscience	
III- Expression d'expériences.....	p 14 à 16
1) La verbalisation	
2) Le dessin	
3) La danse	
<u>DEUXIEME PARTIE: Cadre méthodologique.....</u>	<u>p 18 à 23</u>
1) Quelle relaxation?	
2) Où?	
3) Quand?	
4) Combien de temps?	
5) Quels outils?	

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

TROISIEME PARTIE: Interprétation des résultats.....p 25 à 33

- 1) 1ere observation: description clinique de la classe et des élèves
  - avant la relaxation
  - pendant la relaxation
  - après la relaxation
  - Commentaires et analyse
  
- 2) 2ème observation: entretiens d'explicitation
  - après la relaxation
  - Commentaires et analyse
  
- 3) 3ème observation: ce que disent les dessins
  - Commentaires et analyse

Conclusion.....p 34 à 35

Bibliographie.....p 36

QUATRIEME PARTIE: Annexes.....p 38 à 46

Annexe 1: exemple d'exercices de relaxation

Annexe 2: les entretiens

Annexe 3: les dessins des enfants

Annexe 4: questionnaire

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

## Introduction:

D'après des stages effectués en école primaire, j'ai pu constater le comportement des élèves en classe. Je suis passée par des classes plus ou moins bruyantes et cela m'a conduite à la remarque suivante; celle de dire qu'à tout âge, les élèves sont souvent très agités, ils sautent sur toute occasion de faire autre chose; comme par exemple se proposer pour distribuer le matériel, tailler plusieurs fois leur crayon dans la même journée, ou alors se précipiter pour ramasser l'objet de son voisin, de discuter entre eux.. En effet, c'est ce que confirme un article du monde de l'éducation en février 2006, les classes sont de plus en plus bruyantes, agitées avec des enfants stressés, épuisés, nerveux et même angoissés et ceci pourrait entraîner diverses tensions qui pourraient nuire aux apprentissages: timidité, inattention, mal être...

Il en vient donc que les professeurs ont du mal à garder l'attention de tous, j'ai même souvent entendu sortir de la bouche de ces instituteurs les mots «calmez vous », « on pourrait se concentrer un petit peu...», «on travaille dans le silence... ». Ces constatations peuvent venir du fait que dans la plupart des champs disciplinaires, le corps n'est pas réellement mis en jeu de part l'obligation de rester assis pendant quelques heures... Alors que faire de ces gestes parasites? Comment remédier à l'agitation des uns pour plus de concentration et d'attention en classe? La relaxation serait-elle un moyen de prévenir ces envies de bouger?

J'ai donc voulu faire ce mémoire pour réfléchir à la meilleure gestion de classe (niveau sonore, rythmes scolaires, activités), et surtout pour ma pratique personnelle en tant que future professeur des écoles.

De multiples questions me viennent alors à l'esprit:

- Qu'est ce que la relaxation?
- Comment, où et quand la pratiquer?

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

- Quels effets produit la relaxation dans les apprentissages?
- Qu'est ce qu'elle permet d'acquérir chez des enfants?
- En quoi les techniques (relaxation, yoga...) sont des outils pédagogiques pour augmenter l'attention des élèves en classe?
- En quoi la relaxation permet-elle d'éduquer son corps et la pensée?

**Hypothèse:**

La relaxation permettrait de maîtriser son corps, de prendre conscience de son corps, de capter son attention. Et ceci aurait un impact sur les apprentissages.

**Problématique:**

En quoi les techniques de relaxation à l'école vont permettre de centrer l'attention des élèves en classe et en quoi celles ci développent-elles un meilleur rapport au corps?

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

# PREMIERE PARTIE

## CADRE THEORIQUE

La relaxation, lien avec l'attention et le rapport au corps, la prise de conscience de soi, les différents modes d'expression.

### I- La relaxation:

#### *Direction*

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)



## 1) Généralités:

Durand et Boussingen en 1992 définissent les méthodes de relaxation comme « des conduites thérapeutiques, rééducatrices ou éducatives, utilisant des techniques élaborées et codifiées s'exerçant spécifiquement sur le secteur tensionnel et tonique de la personnalité. La décontraction neuro-musculaire aboutit à un tonus de repos, base d'une détente physique et psychique »

Les techniques de relaxation sont alors d'ordre physiologique et impliquent donc nécessairement une baisse du tonus musculaire et une adaptation respiratoire avec la recherche de bienfaits physiologiques.

## 2) Les différents types de relaxation:

### a) Relaxation progressive de Jacobson

Est une méthode directive dont la relaxation est progressive et musculaire. C'est une « rééducation progressive et volontaire de la contraction ou du tonus au niveau de l'activité des groupes musculaires ainsi que du système nerveux moteur correspondant »

Le principe fondamental de cette relaxation est celui de la contraction- relâchement. Elle se définit en trois phases distinctes; la première consiste en une contraction et un relâchement de chaque muscle du corps, la deuxième phase vise à comprendre la notion de contrôle musculaire, comprendre que des muscles peuvent rester relâcher pendant que d'autres sont contractés, et pour terminer la troisième phase encourage l'enfant que les tensions musculaires s'accompagnent d'émotions variées.

### b) Méthode Vittoz

Est une thérapie dite « psychosensorielle » dont la spécificité est la rééducation du contrôle cérébral en proposant un travail sur deux fonctions principales: l'émissivité

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

(capacité à émettre, à produire des images, des souvenirs, des pensées) et la réceptivité (capacité à recevoir les stimuli externes et internes)

Vittoz définit le contrôle cérébral comme « une faculté inhérente à l'homme, destiné à équilibrer le cerveau conscient ou le cerveau inconscient. L'équilibre cérébral est atteint lorsque chaque idée, impression ou sensation peut être contrôlée par la raison, le jugement, la volonté, c'est à dire qu'elle peut être jugée, modifiée ou écartée »

#### c) Training autogène de Schultz:

Cette méthode est basée sur de l'auto-hypnose et touche le mental. Elle utilise la concentration et la suggestion pour éliminer tout genre de stress, il y a rétrécissement du champs de conscience en jouant sur des sensations de pesanteur et de chaleur donnant l'impression de muscles lourds et chauds.

#### d) Yoga

Selon PHILIZOT.H « C'est une activité qui met en mouvement ou immobilise le corps de façon utile, harmonieuse, intelligente, consciente et agréable au rythme d'une respiration. »

Le yoga permet donc d'apprendre à mieux se sentir, à mieux se connaître par des exercices simples mettant en jeu le cerveau et notamment les deux hémisphères. La pratique du yoga va ainsi permettre de travailler la relation entre les deux hémisphères pour optimiser l'efficacité du cerveau.

#### e) Relaxation active de Samy Boski:

Cette méthode de relaxation prend son origine avec MARTENOT.M. Selon BOSKI.S, elle est efficace dans la prise de conscience des sensations provoquées aussi bien par un mouvement que par l'immobilité. On dit qu'elle est active dans la mesure où les exercices demandent à l'individu de solliciter en permanence cette prise de conscience. Des

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

exercices simples pour permettre une meilleure connaissance de soi, de notre corps, pour développer attention et concentration...

Pour conclure sur ces types de relaxation, on peut dire qu'elles ont toutes des objectifs différents en utilisant des manières variées, elles se pratiquent à la maison ou encore dans un club sportif mais ce ne sont pas forcément ces techniques là que l'on peut aborder à l'école. En effet, l'objectif de la relaxation à l'école c'est surtout de détendre les élèves, de les reposer, de calmer le groupe classe et pour le professeur, c'est de récupérer l'attention et la concentration totale de tous les élèves. C'est pourquoi des exercices plus simples et courts sont nécessaires à l'école comme par exemple des exercices qui demandent d'utiliser les parties du corps, des exercices de coordination dans le but de recharger l'attention ou encore des exercices qui jouent sur la concentration avec un travail sur la respiration. GUILLAUD.M;2004, propose des exercices simples, concrets et surtout faciles à mettre en place à l'école maternelle. Il existe donc plusieurs types de relaxation, regroupées en deux familles: celles qui sont plutôt basées sur le médical et celles qui s'adressent à tout type de public dont l'objectif est une sensation de mieux-vivre.

### 3) La relaxation dans les programmes:

La relaxation répond à plusieurs compétences des textes officiels:

Dans les programmes de 2002, est inscrit « dans cet esprit, l'épanouissement du corps est un objectif majeur de l'enseignement primaire »

Dans ceux de juin 2008 , « L'EPS contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps... »

La relaxation répond aussi au travers des compétences transversales des programmes scolaires et plus particulièrement au niveau des attitudes « l'école primaire doit avoir des exigences élevées qui mettent en œuvre attention et apprentissage de l'autonomie, respect des règles et esprit d'initiative. » Est visé ici, l'attention, l'écoute et la connaissance de son corps.

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Ces compétences relèvent donc bien de la relaxation qui a pour objectif de permettre aux enfants de se sentir mieux dans leur corps. Il serait donc logique qu'en pratiquant la relaxation à l'école, le bien être des enfants soit créé. Par ailleurs, les journées bruyantes et agitées du quotidien fatiguent les enfants et la concentration y est donc plus faible. Dans cet esprit, la relaxation y prend sa place car elle permet aux enfants de se détendre, d'être attentionné et à l'écoute.

## **II- Approche phénoménologique du sujet:**

### **1) L'expérience corporelle:**

A travers la lecture du livre « l'expérience corporelle » de Benoit Hue et Nathalie Gal petitfaux, paru aux éditions eps en 2011, j'ai pris conscience que le corps prend une place particulière dans toute expérience humaine, sociale et culturelle.

Cette œuvre utilise l'approche phénoménologique et définit la phénoménologie dans le chapitre 1 comme une perspective qui se « focalise sur le vécu originel du sujet et envisage notre manière d'être relié au monde par le corps, de l'habiter et d'agir à travers lui ». La phénoménologie suppose de s'attarder plus particulièrement sur l'aspect subjectif de l'expérience corporelle. En effet l'expérience corporelle est définie comme « ce que nous vivons en permanence dans un corps qui reçoit des informations par ses sens extéroceptifs (vue, ouïe, odorat, goût, toucher), mais aussi par un sens interne, la proprioception. De façon permanente (mais dans une conscience pourtant très diffuse), nous sommes ainsi informés de notre rapport au monde (les perceptions), et de notre état interne (les sensations), et ce, à chaque moment de notre vie ». Cette définition montre bien que l'expérience corporelle est personnelle, ainsi chacun ne va pas ressentir, dans toute expérience, les actions de la même façon, chacun est à l'écoute de son corps de manière différente et ce sont ces deux aspects qui donnent le caractère subjectif de l'expérience corporelle.

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Effectivement, la prise de conscience du corps modifie le rapport au corps et la perception qu'on en a de lui. La difficulté ici de l'expérience corporelle ça va être de saisir les sensations de son corps dans l'action. Benoit Huet et Nathalie Gal-Petitfaux dans le chapitre 4, « l'inscription corporelle de l'expérience en EPS » vont montrer l'importance que les élèves doivent porter à l'écoute de leur corps afin de comprendre l'expérience corporelle qu'ils vivent. Ainsi, les élèves pourront construire la base de leur apprentissage grâce aux significations qui donnent à leurs expériences corporelles. En conséquence, ils comprendront et ajusteront leurs façons d'agir à partir de l'interprétation de leurs pratiques et des sensations qu'ils éprouvent. De cette manière, l'expérience corporelle est « indissociable du vécu de l'individu » et mêle en même temps le corps et l'esprit.

## 2) Corps et attention:

VERMERSCH.P (2004) va développer l'attention en utilisant aussi une approche psycho phénoménologique.

VERMERSCH montre un point important dans son article, celui de dire que l'attention ne peut s'étudier qu'en relation avec la conscience et la définit comme « un type de modification de l'intentionnalité qui à la fois opère des mutations et à la fois ne modifie pas fondamentalement la structure intentionnelle dans ses trois composantes: noétique, noématique et égoïque »

**\*L'activité noétique** Husserl conçoit l'attention comme modification de la conscience mais dont sa fonction est élective. Et ainsi distingue deux fonctions électives: « le remarquer » et le « prendre pour thème ». L'activité noétique renvoie à l'acte intentionnel, c'est quand je décide de faire quelque chose. C'est à dire l'acte de la conscience. La notion d'acte ne signifie donc pas action.

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

**\*L'activité noématique** c'est tout ce qui est dans le champ intentionnel mais qui n'est pas pris en compte, c'est les conséquences des activités noétiques ( effets de tension , de mal être ...) , les effets sensoriels de l'acte.

**\*L'activité égoïque:** c'est tout ce qui est vécu et en même temps sous l'orientation d'un moi donné. C'est le pôle identitaire et l'activité première. En effet, l'activité noématique et noémique découlent de l'activité égoïque.

### 3) **Prise de conscience:**

PIAGET.J définit la prise de conscience comme « un mécanisme général qui permet au sujet de passer de la réussite seule (réussite en acte) à la compréhension des moyens qui ont permis cette réussite et/ou des raisons qui la fondent »

Le modèle de la prise de conscience selon PIAGET.J se définit en trois étapes:

- Le réfléchissement: est la première étape qui correspond à la projection d'un vécu du plan de l'action au plan de la représentation.
- La thématization constitue la deuxième étape de la prise de conscience, c'est un processus qui se définit comme une mise en mots de l'action vécue grâce à la verbalisation
- L'abstraction réfléchie ou la réflexion qui est la dernière étape correspond au produit de la thématization et du réfléchissement.

### III- Expression d'expériences:

#### 1) La verbalisation:

La verbalisation est un moyen efficace pour recueillir le vécu des élèves sur une tâche réalisée.

En effet, WERMERSCH (1991) le montre dans son article: une technique d'aide à la verbalisation qu'il appelle entretien d'explicitation. On utiliserait cette technique à posteriori de l'action effectuée qui fera l'objet d'une explicitation. Plus précisément, l'utilisation de cet entretien permettrait de guider l'enfant à verbaliser le déroulement précis de ses actions.

Cependant trois conditions seraient nécessaires à respecter pour obtenir une verbalisation efficace de l'enfant:

- L'entretien fait référence à une situation effective, c'est à dire que la verbalisation se rapporte à une tâche réelle que le sujet a effectivement réalisée.
- La tâche doit être spécifiée, en effet cette tâche ne doit pas être répétitive et faire référence qu'à une tâche singulière avec une occurrence particulière de la situation.
- L'élève interviewé doit être en évocation, WERMERSCH définit ce qu'est être en évocation, c'est pour lui le fait « de faire exister mentalement une situation qui n'est pas présente et de remplacer la perception par la représentation. » Cette condition est nécessaire afin de s'assurer que le sujet est en train de se remémorer la tâche lorsqu'il la verbalise. Des moyens visuels peuvent nous montrer que le sujet se trouve bien en évocation, comme par exemple, le regard du sujet n'est plus vers la personne qui l'interview, le rythme de parole ralentit, les phrases employées sont plus descriptives et inter-coupées par des moments de silence. Ainsi pour guider l'enfant vers de l'évocation, des phrases comme « prenez le temps, laissez revenir.. » sont nécessaires.

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Enfin, l'entretien d'explicitation exclut tout « pourquoi ? » dans les questions posées, au contraire, les questions descriptives vont aboutir à des « comment » et « quoi ». Cela est important pour celui qui recueille les données, en effet on recherche une explication directe de la tâche avec un maximum de détails sur le déroulement de celle-ci.

WERMERSCH conclut en disant que l'entretien peut être difficile à réaliser pour les interviewers débutants de part la particularité de celui ci mais aussi par le choix des questions à poser. Cependant, cet outil reste un moyen accessible à tous et surtout dans le cadre de la pédagogie, il permet d'atteindre plusieurs buts:

- décrire les démarches des enfants et en analyser leurs erreurs.
- faire prendre conscience aux élèves de leur manière de travailler.
- développer les connaissances méta cognitives de l'élève concernant ses méthodes de travail.

## 2) Le dessin:

Dans les textes officiels de 2008 à l'école maternelle, il est mentionné la rubrique « percevoir, sentir, imaginer, créer », celle ci dit que toutes les activités artistiques (visuelles, tactiles, auditives..) augmentent l'activité sensorielle des enfants et sollicitent leur imagination et leur capacité d'expression qui contribueraient à agir et à développer l'attention et la concentration de l'enfant.

Toutes ces activités enrichissent la curiosité de l'enfant et lui permet de découvrir le monde. Elle permettent alors à celui ci d'exprimer ce qu'il ressent (sensations, réactions...) à travers un mode d'expression différent de celui de la parole.

Le dessin à l'école maternelle est souvent pour l'enfant, un moyen d'expression gestuelle et un jeu purement moteur mais il est aussi une forme de langage. Le langage qui est au cœur des apprentissages en cycle 1. En effet, en dessinant, le jeune enfant réalise des formes, des tracés pour créer des représentations mais aussi afin d'exprimer des sentiments et/ou les communiquer. L'enfant de cet âge ressent le désir spontané de d'exprimer à travers le graphisme avec inventivité et imagination, il va dessiner ce qu'il a envie de faire

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)



ressortir. Pour PIAGET.J. Psychologue suisse connu pour ses travaux en psychologie du développement, le dessin fait partie des trois types de jeux (dessin, jeux d'imitation et jeux du faire semblants) que l'enfant développe lorsqu'il rentre dans la fonction symbolique à l'école maternelle. Cette fonction symbolique permet à l'enfant d'utiliser des signes, des symboles pour évoquer ses sensations. L'enfant de maternelle va alors prendre conscience de ce qu'il a dessiné et va lui donner une signification.

### 3) La danse:

La danse peut être intéressante à proposer en tant qu'autres moyens d'expression. Les programmes de l'école maternelle de 2008 parlent « d'activités d'expression à visée artistique »

La danse à l'école peut être une forme d'expression pour tous. En effet, le but du professeur en proposant de la danse dans sa classe, c'est de vouloir utiliser un langage différent avec ses élèves; le langage du corps. À travers la pratique de la danse, les élèves sont amenés à développer un langage corporel de plus en plus fin. La seule exigence que requiert la danse, c'est la qualité d'écoute, de concentration et d'implication de soi. Ces trois grands principes sont les enjeux de la relaxation. Et c'est pourquoi on pourrait mettre en relation danse et relaxation.

Ainsi, l'enfant qui danse s'exprime avec son corps pour faire apparaître des états, des sentiments..

# DEUXIEME PARTIE

## CADRE METHODOLOGIQUE

Les moyens mis en œuvre, les différents  
outils utilisés.

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

### 1) Quelle relaxation?

La relaxation à l'école, une relaxation qui puisse d'abord répondre aux besoins physiologiques de l'enfant. En effet, le rythme scolaire imposé aux enfants est très difficile, de part il doit s'adapter au rythme qu'on lui impose (journée de 6h, 4 fois par semaine) mais surtout il doit s'adapter par rapport à ce qu'il vit dans son milieu familial. C'est pourquoi il est nécessaire de faire des pauses régulières dans la journée scolaire pour remédier aux multiples coups de mou des enfants.

En classe, il est intéressant de varier les méthodes de relaxation, de varier les situations (seul ou à deux; debout, allongé, assis...) pour que les enfants ne se lassent pas . . De nombreux petits jeux, comptines permettent aussi de se relaxer, de retrouver le calme et ainsi de faciliter les apprentissages.

### 2) Où?

Un stage qui se déroulera à l'école Charles Perrault de Comines dans une classe de moyenne section de maternelle. La maternelle, classe propice pour une relaxation basée sur des petits jeux et des comptines en utilisant le corps. Cependant, les classes de maternelle proposent souvent un espace différent de celui des classes élémentaires (coin regroupement, ilots de tables, différents coins de jeux..). Alors il est nécessaire de penser au lieu pour effectuer cette relaxation. Si la relaxation demande de l'espace, des tapis, d'être allongé.. il est alors nécessaire d'utiliser une salle de motricité mais dans le cas où la relaxation est un moyen de retour au calme et qu'elle nécessite simplement l'utilisation des mains, des doigts et de la voix, elle peut se réaliser au niveau du coin regroupement (cf annexe 1)

### 3) Quand?

**Direction**  
365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Beaucoup de moments dans la journée ou dans la semaine scolaire sont propices à la relaxation:

- le lundi matin est souvent difficile pour les enfants et l'enseignant car le rythme habituel scolaire a été perturbé durant le week end (l'alternance des périodes de repos et d'activités n'ont peut être pas été respecté). C'est de même pour chaque coupure de vacances, où la remise au travail n'est pas facile.
- De plus, les veilles de vacances sont aussi des moments très agaçants pour les élèves et le professeur, a cause des grandes périodes de travail.
- D'autre part, des études en chronobiologie de l'enfant montrent que les horaires de l'école sont la cause de la baisse de vigilance des enfants en classe. Ces phases d'hypovigilance dépendent de l'âge de l'enfant et de l'heure à laquelle ils se sont levés le matin. Plus l'enfant est jeune, plus la fatigue va arriver tôt dans la matinée.
- Par ailleurs, le début d'après midi, est aussi un moment où la vigilance en classe est faible, en effet après le repas, nous rentrons dans une phase de digestion: le creux post-prandial.
- Notons aussi, que ce n'est pas forcément les rythmes scolaires qui sont à l'origine de ces différentes manifestations au cours de la journée, le manque de sommeil, de nourriture, de motivation sont en relation directe avec la fatigue et le stress et ceux ci entraînent des difficultés au niveau du comportement, de l'attention et de la concentration.

En identifiant les moments où les signes de fatigue sont les plus fréquents, le professeur pourra remédier à cela par la pratique d'une relaxation. La relaxation peut être réalisée à tout moment de la journée mais surtout lorsque l'on sent une baisse de tonus ou

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

des signes de fatigue qui se traduisent par un manque de concentration, d'attention, par des comportements agités...

Afin de recueillir les données nécessaires pour répondre à ma problématique, je suis intervenue tous les lundis pendant un mois et demi. J'ai convenu qu'il serait intéressant de pratiquer la relaxation à chaque retour en classe des élèves. ( à l'arrivée le matin, après les récréations et en début d'après midi)

#### 4) Combien de temps?

Les séances de relaxation doivent être régulières et être inscrites dans l'emploi du temps de la semaine pour ne pas perturber les rythmes de l'élève de semaines en semaines et surtout pour qu'elles aient un effet bénéfique à long terme sur les apprentissages de l'enfant.

Les premières séances vont d'abord porter sur des durées très réduites (environ 5 minutes) pour éviter des risques de comportements (comme énervements, rires, mouvements parasites..) qui seraient le contraire de ce que l'on attend réellement. Pour cela, il est nécessaire de moduler la durée des séances qui gradueront au fur et à mesure de l'année selon les besoins de l'enfant. Il faut simplement moduler les séances en fonction de la patience des enfants et ne pas aller au delà de leurs limites.

Dans ma pratique, j'ai d'abord voulu intégrer la relaxation doucement dans le rythme scolaire des élèves, j'ai donc effectué un exercice les deux premières séances qui ont duré 5 min et petit à petit j'ai intégré de nouveaux exercices qui ont allongé le temps des séances de 5 à 10min.

#### 5) Quels outils?

##### a) Les observables:

On prendra deux cas d'élèves différents dans la classe en fonction de leurs comportements que l'on pourra remarquer après observations pendant quelques heures dans la classe.

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Comment observer les enfants? Quels critères prendre en compte?

À partir du moment où l'enfant entre en classe, recueillir un maximum d'informations sur ce qu'il fait ( dans les moments où il exécute une tâche et même dans les moments de regroupement où il est nécessaire d'écouter). C'est pourquoi, il est nécessaire de mettre en place un type de recueil de données: **\*la description clinique** qui a pour but de décrire les comportements de l'enfant en prenant en compte tous les faits et gestes de celui-ci.

C'est avec ce type de données que je vais pouvoir décrire les comportements des élèves avant la relaxation, pendant la relaxation et après la relaxation. Cette description fine des différents moments vont permettre de voir si il y a des changements et surtout de valider ou non les bénéfices de la relaxation à l'école.

## b) Les données subjectives

### **\* L'entretien d'explicitation:**

Cet outil de recueil de données va amener l'élève à tourner son attention vers un moment passé et ainsi mettre en évocation le moment passé.

Il va falloir s'adresser à la personne d'une certaine manière et dans des conditions particulières:

- être dans un endroit tranquille
- avoir l'accord de la personne = contrat de communication « est ce que tu veux bien.. si tu es d'accord » cela crée une certaine confiance
- tourner l'attention de la personne sur un moment « je te propose si tu en es d'accord de parler d'un moment où.. » « est ce que tu veux bien me dire, me parler si tu en es d'accord du moment où tu as vécu une séance de relaxation,ne fait pas d'efforts laisse revenir ce moment... »

Je vais mener des entretiens d'explicitation après les séances de relaxation avec les deux élèves choisis. Je vais leur demander de mettre des mots sur leur expérience afin de leur faire verbaliser leurs ressentis sur le moment qu'ils viennent de vivre. C'est pourquoi,

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

j'utilise l'entretien d'explicitation comme outil pour recueillir des données car c'est une bonne technique d'aide à la verbalisation. Ainsi, l'élève qui parle de ces procédures, va rendre objectif un vécu subjectif.

### c) Autres données:

#### **\* Le dessin:**

Étant dans une classe de maternelle, l'entretien d'explicitation peut être un peu compliqué pour des élèves de 4ans, de part l'absence de dialogue et la richesse de leur vocabulaire.

C'est pourquoi, le dessin serait un autre moyen de découvrir ce que les enfants ont ressenti pendant la séance de relaxation. Leur proposer alors une feuille blanche et des crayons de couleur et leur donner comme consigne: « dessinez moi votre corps pendant la séance de relaxation » « comment vous sentiez vous? » Cet outil sera utilisé dans les séances en salle de motricité où le corps est totalement en jeu et non pas dans les séances en classe où l'on joue simplement avec les doigts, les mains...

Pour recueillir des informations sur les dessins, je m'appuierai sur un document de la Circonscription d'Amiens, rédigé par NAVARRO.A, *le dessin du bonhomme chez l'enfant*.

Dans ce document, l'auteur explique les étapes de la construction de la représentation du bonhomme et les différents modes d'interprétation que l'on peut en faire. Il propose une démarche d'interprétation basée sur l'utilisation du dessin pour observer et étudier le développement de l'enfant.

#### Différents modes d'interprétation:

- le psycho affectif prend en compte la globalité du dessin. Il envisage la nature du tracé, les matériaux, la couleur mais aussi le contexte environnemental et les différents commentaires que l'enfant a pu faire par rapport à sa production

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

- l'aspect cognitif lié à l'acquisition de la représentation du schéma corporel

Pour analyser les dessins, il apporte trois types d'informations:

- des informations d'ordre morphologique
- d'ordre affectif
- d'ordre pathologique

Les éléments du dessin comme la tête, le corps et les vêtements sont des éléments importants dans l'étude des représentations du schéma corporel.

De plus, les éléments comme la taille de dessin, sa situation sur la feuille, la nature des tracés, la couleur... sont des détails qui permettent de découvrir le pôle affectif de l'enfant. À travers son dessin, l'enfant dégage des connotations affectives qui sont importantes de prendre en compte pour voir la place qu'il occupe dans la société.

Après avoir recueilli les dessins des élèves suite à des séances de relaxation, je mettrais en relation l'évolution de son dessin avec son développement personnel.

## 6) Quelle organisation du temps?

**T1: en classe avant la relaxation**  
- observations

**T2: en séance de relaxation**  
-observations

**T3: en classe après la relaxation**  
- observations  
- entretien d'explicitation  
- dessins

**T4... séances de relaxation**

**Tx: en classe**  
Qu'est ce qui a changé?

### Direction

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)



# TROISIEME PARTIE

## Interprétation des résultats

Observations, analyse des données  
et commentaires

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Institut Universitaire de Formation des Maîtres  
École interne de l'Université d'Artois

C'est dans une classe de 28 élèves de moyenne section que je me suis rendue pour effectuer mes observations. Je suis donc intervenue le lundi en effectuant une séance à chaque retour en classe.

### 1) 1ere observation: description clinique:

#### – Avant la relaxation:

##### \* la classe

Dans la classe, plusieurs groupes de couleur sont mis en place avec un travail différent selon les besoins de chacun. J'ai pu observer que certains groupes finissent plus vite que d'autres et se retrouvent autonomes et libres dans la classe. C'est à partir de ce moment là, que la classe commence à être bruyante, agitée. Les enfants qui sont encore au travail sont perturbés et gênés par le bruit pour finir ce qu'ils ont à réaliser.

La classe s'agite alors de plus en plus jusqu'à ce que tout le monde ait fini, les enfants sont dispersés dans la classe (coin maison avec cuisine, ils jouent au papa et à la maman), d'autres sont au coin lecture, d'autres dessinent ou font des puzzles. Je m'aperçois de quelques chamailleries au niveau des puzzles et des livres (moi je veux faire celui là, non c'est moi...moi je veux lui, non c'est moi qui l'avait en premier) des pleurs, des disputes, les enfants commencent à faire appel à la maitresse mais elle est encore occupée avec ceux qui travaillent. Le niveau sonore de la classe augmente fortement du fait du nombre d'enfants en mouvement.

Et c'est donc là que j'ai constaté que c'était le moment de pratiquer une petite séance de relaxation afin de ramener calme et écoute dans la classe.

##### \*les élèves

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

- S : enfant calme mais qui est dans sa bulle, toujours dans les nuages, seule. Au niveau de la mise au travail, beaucoup de difficultés à s'y mettre. Joue avec les feutres, se retourne, regarde ailleurs, ne tient pas en place sur sa chaine, se lève pour aller chercher d'autres feutres, toujours quelque chose d'autres à faire.. fait des dessins sur sa feuille, et ne réalise pas le travail demandé...
- AC: très bonne élève au niveau du travail, se met directement au travail quand on lui donne, élève appliquée et très concentrée sur ce qu'elle doit produire. Une des meilleures élèves de la classe, participe beaucoup à la vie de la classe. Cependant son comportement n'est pas au niveau de son travail, elle fait ce qui lui plait et quand on lui dit non elle continue, élève qui répond, elle coupe souvent la parole, élève active, une petite pile électrique..

Commentaire:

Face à une classe qui s'agite de plus en plus après les activités proposées par la maîtresse, j'ai pris l'initiative d'intervenir plus régulièrement au cours de la journée. En effet, au départ dans ma méthodologie de recherche, il était convenu que j'intervienne après chaque retour en classe. Cependant, après quelques observations, je me suis rendue compte qu'il fallait que je mette en place d'autres moments d'intervention. Je peux donc remarquer ici, une évolution au niveau du protocole ce qui témoigne d'une perspective de recherche. Au niveau, des élèves, j'ai choisi deux élèves complètement différents pour pouvoir percevoir les effets de la relaxation sur ces deux types d'élèves.

- **Pendant la séance de la relaxation**

\* la classe:

Pendant la relaxation, la classe est assez à l'écoute de ce que je dis. La classe est relativement calme mais je remarque quelques enfants dissipés qui ne réalisent pas ce qui est demandé mais qui gardent le silence pour respecter ses camarades (une demande que j'avais faite préalablement avant de commencer la séance). Ce sont des enfants qui ne ferment pas les yeux par exemple.

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
 BP 50458  
 59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
 Tel : 03 20 79 86 00  
 Fax : 03 20 79 86 01  
 Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

\*les élèves:

- S: est ailleurs pendant les premières séances, elle regarde en l'air, elle est toujours dans sa bulle. Lorsque qu'elle s'aperçoit que beaucoup de ses camarades sont à l'écoute et intéressés, elle commence à s'y mettre après la troisième séance. Je m'aperçois qu'elle écoute ce que je lui dis car elle réalise les mouvements que je demande au moment où je le dis.
- AC: n'est pas décidée à pratiquer, elle garde le silence mais embête ses camarades par des gestes. C'est après quelques séances qu'elle décide de faire comme les autres.

Commentaire:

Dans cette pratique, j'ai ressenti que les élèves ne comprenaient pas les objectifs de mon intervention. C'est seulement après deux jours d'intervention, qu'ils ont pris conscience que je venais une fois par semaine: le lundi et que j'étais dans la classe pour leur faire faire la relaxation.

– **Après la relaxation:**

\* la classe:

Je retrouve une classe calme et à l'écoute. Grâce à ce type d'exercice, la maîtresse peut donner les consignes de la prochaine activité dans un climat plutôt favorable. La passation de consignes se fait alors dans de bonnes conditions, beaucoup d'élèves sont à l'écoute de ce qu'ils doivent faire. Cependant, ce moment de calme ne dure qu'un temps, 10 voir 15 minutes. Je remarque que la classe recommence à être bruyante quand il s'agit d'aller à sa table pour commencer l'activité.

\*les élèves:

- AC: juste après avoir terminer l'exercice, elle se remet à discuter avec ses voisins et n'est pas du tout attentive à ce que dit la maitresse. Elle n'écoute pas les consignes

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

pour l'activité suivante et se dirige vers son atelier sans savoir ce qu'il faut faire. Pendant l'activité, elle redemande la consigne avant de se mettre au travail.

- S: après l'exercice, elle est à l'écoute de ce que dit la maitresse, ses yeux sont fixés sur la maitresse et non plus dans les nuages comme souvent. Elle écoute les consignes et sait même les reformuler quand la maitresse lui demande. Elle se dirige vers son atelier dans le calme par contre elle est très longue à se mettre au boulot.

#### Commentaire:

La pratique de la relaxation a donc des effets sur la classe mais pendant un laps de temps court. Effectivement, cette activité a eu un impact positif sur les enfants et la classe. J'ai retrouvé des enfants plus attentionnés, plus calmes et donc forcément plus disponibles aux apprentissages. Une activité qui a permis de récupérer l'attention de beaucoup d'élèves pour la passation de consignes. Un moment souvent pénible pour les enfants inactifs, qui s'agitent très vite.

Une classe moins bruyante et donc un climat de classe et de travail plus favorable pour les élèves comme pour le professeur.

De plus, dans cette pratique je suis intervenue de deux manières différentes:

- En classe: des exercices qui se sont déroulés en rond, sur les bancs, dans le coin regroupement. Des exercices qui ont apportés beaucoup aux enfants, surtout au niveau de la concentration et l'écoute. Par contre, je pense qu'au niveau de la classe, il aurait fallu qu'il fasse un peu plus sombre pour faire augmenter le besoin de se relaxer aux enfants. Surtout que certains n'ont pas voulu fermer les yeux.
- En salle de motricité: les exercices ont permis aux élèves un retour au calme après une séance de motricité. Un retour au calme difficile pour beaucoup d'entre eux, qui ne comprenaient pas forcément l'intérêt parce qu'ils n'en faisaient jamais. Il aurait

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

peut être été intéressant de parler aux élèves des raisons pour lesquelles ils pratiquent ce genre d'exercices.

Enfin, cette pratique de la relaxation a été régulière, a raison de 3 à 4 fois par jour (le lundi seulement) pendant plus d'un mois et a apporté des résultats satisfaisants au niveau du climat de classe. Cependant, je pense qu'il aurait fallu que j'intervienne plus régulièrement dans la semaine (deux à trois fois par semaines) pour que les élèves s'habituent à cette pratique et pour que la classe reste un endroit de calme et de travail pendant toute la journée.

Au niveau des deux élèves que j'ai observé, je constate des changements dans leur comportement.

- Pour AC, élève très agitée entre les activités, la relaxation lui permet de se recentrer sur soi et de se calmer. À travers les exercices que j'ai mis en place, AC a mis du temps à s'y mettre. Mais à partir du moment où elle commence à pratiquer, je constate que ces exercices la calme complètement, attentive et à l'écoute pendant l'activité, elle exécute tout ce que je lui demande, son comportement de petite « pile électrique » se cache derrière la bonne élève qu'elle est. Cependant ce comportement refait surface juste après l'exercice, elle recommence à parler et donc n'est pas attentive aux consignes que la maitresse donne pour l'activité suivante. Pour AC, les exercices sont des moyens de retour au calme et d'attention qui ont donc un effet immédiat sur son comportement pendant l'activité, cependant elle reste toujours très bruyante quand elle est inactive (lors de la passation de consignes, entre les activités...).
- S: une élève que j'ai qualifiée « dans sa bulle », S a toujours la tête ailleurs, que ce soit pendant une activité, avant, après ou pendant la récréation, elle est dans son monde. Elle se parle à elle même et est complètement renfermée sur elle même. Cependant, au fur et à mesure des séances, j'ai constaté qu'elle commençait à faire ce que je lui disais, je l'ai surprise à réaliser les mouvements que je demandais. Un

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

signe très important qui montre qu'elle a écouté. Les exercices que j'ai donc proposé ont permis à S de sortir de son monde et de se concentrer sur quelque chose d'autre. Ainsi, après la séance, je constate que S est à l'écoute de la maîtresse, la relaxation lui a permis de s'ouvrir aux autres et à leur écoute. Mais elle a aussi donné à S, le moyen de se décentrer d'elle-même. S rentre donc dans les apprentissages plus facilement et grâce à l'écoute des consignes, elle se met au travail plus rapidement.

Je constate donc que la relaxation a des effets différents selon les élèves, certes elle apporte un retour au calme et une attention particulière pour beaucoup d'élèves mais elle ne reste pas une activité qui a des effets sur du long terme.

## 2) 2ème observation: entretien d'explicitation

Dans les entretiens d'explicitation que j'ai mené, je peux constater une description distancée de la situation. Il n'y a pas de réelles mises en évocation. De plus, à travers ces entretiens, je constate que les élèves ont beaucoup de difficultés à dire ce qu'ils ont ressenti pendant la relaxation. Ce type de données est donc peu informatif sur l'état interne de l'enfant.

Malgré l'aspect peu informatif, des éléments importants sont à soulever quand même, le fait que dans le 1er entretien d'AC, (cf annexe 2) elle me dise « c'était calme, il n'y avait plus de bruit » montre bien qu'elle a ressenti un moment de détente dans la relaxation. De plus la phrase « c'est pour se sentir bien », extraite du 2ème entretien (cf annexe), me donne l'impression qu'elle a ressenti un état de bien-être, cependant elle ne sait pas me décrire ce moment où elle était bien.

J'ai pris en compte les entretiens d'AC, exclusivement parce que ceux de S n'ont rien donné, il n'y avait pas de conversation, pas de réponse claire, S a du mal à discuter.

Les entretiens d'explicitation sont de bons moyens pour recueillir des informations sur le vécu des élèves mais je constate qu'à cet âge, ils ont du mal à dire ce qu'ils

ressentent, non pas qu'ils ont pas de vocabulaire mais parce qu'ils ne savent pas évoquer ce qu'ils se passent à l'intérieur.

### 3) 3eme observation: ce que disent les dessins

Dès le plus jeune âge, l'enfant quand il est en possession d'un matériel graphique quelconque, il laisse souvent une trace sur un support. Cette trace évolue, au fur et à mesure de la croissance, et permet à l'enfant de se faire une représentation et une appropriation de soi-même et du monde extérieur. Ces dessins donnent la subjectivité de l'élève, et c'est un outil intéressant qui permet au niveau pédagogique de s'intéresser plus précisément au singulier (l'élève) qu'au pluriel (le groupe classe).

#### Évolution du bonhomme chez AC: (cf annexe 3)

		Dessin n°1	Dessin n°2	Dessin n°3
Aspect d'ordre morphologique				
	La tête: support du visage et de l'identification de soi même	Une tête avec une bouche et des yeux. Grosse tête par rapport au reste du corps. Bouche avec un grand sourire signifie la joie.	Un tête avec une bouche et des yeux. La tête est proportionnelle au corps .	Un tête avec une bouche et des yeux. La tête est proportionnelle au corps
	Le corps: support pour évaluer la conscience de son schéma corporel et le stade de maturation de l'enfant	Le corps est relié à la tête. Deux jambes sont dessinées. On ne voit pas les bras	Un corps relié à la tête avec deux bras (pas de doigts) et deux jambes (avec les orteils)	Un corps relié à la tête avec deux bras (avec des doigts) et deux jambes (avec les orteils)

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
 BP 50458  
 59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
 Tel : 03 20 79 86 00  
 Fax : 03 20 79 86 01  
 Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)



Aspect d'ordre affectif:				
L'estime de soi	La situation du dessin dans la page:	le dessin occupe une grande partie de la page cela montre que c'est un enfant sûr de soi	Le dessin occupe une grande partie de la page	Le dessin occupe toute la page.
	La taille du dessin:	le bonhomme grand montre que l'enfant s'accorde de l'importance en fonction du regard des autres	le bonhomme grand	le bonhomme est très grand, il prend toute la page. Cela montre que l'enfant s'accorde encore beaucoup d'importance
La détresse	Forme du dessin	Le fait que le dessin soit de grande taille cet enfant ne présente pas de signe de détresse.	Le fait que le dessin soit de grande taille cet enfant ne présente pas de signe de détresse.	Le fait que le dessin soit de grande taille cet enfant ne présente pas de signe de détresse.
Sensation de bien être	Formes du dessin	Dessin qui montre une certaine joie de vivre, le bonhomme est dessiné de façon ample et harmonieuse avec une utilisation de couleurs gaies (le jaune)	Utilisation de couleurs gaies (violet)	Dessin qui montre une certaine joie de vivre, le bonhomme est dessiné de façon ample et harmonieuse avec une utilisation de couleurs gaies (le bleu)

évolution du bonhomme chez S: (cf annexe 3)

		Dessin n°1	Dessin n°2	Dessin n°3
Aspect d'ordre morphologique				
	La tête: support du visage et de l'identification de soi même	Tête élément principal du dessin. Une grosse tête avec deux yeux et une bouche	La tête avec des yeux et une bouche. La tête proportionnelle au corps	La tête avec des yeux et une bouche. La tête est proportionnelle au corps.
	Le corps: support pour évaluer la conscience de son schéma corporel et le stade de maturation de l'enfant	Le corps c'est la tête, c'est à partir de la tête que des bras et des jambes sont dessinés.	Apparition d'un corps avec seulement deux jambes	Un corps avec deux très grandes jambes et deux bras.
Aspect d'ordre affectif:				
L'estime de soi	La situation du dessin dans la page:	le dessin est dans un coin de la page montre que l'enfant est fragile	le dessin est dans un coin de la page montre que l'enfant est fragile	Le dessin est au centre de la feuille, l'enfant qui devient plus sûr de lui.

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
 BP 50458  
 59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
 Tel : 03 20 79 86 00  
 Fax : 03 20 79 86 01  
 Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

	La taille du dessin:	La taille du bonhomme représenté ici est petit, cela montre que l'enfant s'accorde <b>très peu d'importance</b> . Qu'il se sent isolé par rapport au regard du groupe classe	Un bonhomme petit par rapport à la feuille mais qui est plus grand par rapport au précédent. cela montre une évolution, l'enfant commence <b>peu à peu à s'accorder de l'importance</b> .	Un bonhomme qui devient plus grand (les grandes jambes). On constate toujours une <b>évolution de la taille</b>
La détresse	Forme du dessin	Ici, le dessin de l'enfant est très petit, il est souillé et cela délivre une <b>sensation de solitude</b>	le dessin de l'enfant est petit, il est plus propre sans le coloriage. Cela montre que l'enfant se <b>sent moins seul</b> .	Le dessin est représenté très clairement.
Sensation de bien être	Formes du dessin	Pas de sensation de bien être	Utilisation de couleur plus gaie(rose)	Utilisation de couleur claire (gris)

### Commentaire:

A travers cette grille d'interprétation du bonhomme chez l'enfant, on peut repérer plusieurs éléments importants qui confirment la personnalité de l'enfant et sa relation qu'il a avec le groupe. Ces dessins sont réalisés de façon intentionnelle (une demande de ma part juste après la relaxation) et révèle des informations qui semblent correspondre à la façon d'être de l'élève. L'analyse des dessins et leur évolution laisse apparaître des éléments intéressants de la personnalité des deux enfants. Cependant l'analyse que j'ai pu en faire met en évidence la personnalité de l'élève et sa manière d'être, et non pas ce qu'il a ressenti pendant la relaxation.

Cette analyse permet de dire que AC est une élève qui a confiance en elle et qui se porte beaucoup d'importance dans le groupe classe. En regardant l'évolution de ses dessins, AC se montre de plus en plus sûre d'elle de part la grandeur de ces bonhommes et la place qu'ils occupent sur la feuille. Les dessins reflètent donc bien la personnalité d'AC que j'ai pu détaillée dans la description clinique. Les exercices de relaxation n'auraient donc pas d'impact sur le comportement de AC entre les activités.

Alors que S, est une élève très peu sûre d'elle et qui délivre une sensation de solitude et de détresse. Dans son premier dessin, S est très peu confiance, enfant enfermée dans sa bulle, le dessin le montre bien par l'encerclement des bonhommes. Cependant, au fur et à mesure des dessins, je constate une évolution, les dessins sont de plus en plus

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
 BP 50458  
 59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
 Tel : 03 20 79 86 00  
 Fax : 03 20 79 86 01  
 Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

grands, plus propres et plus représentatifs d'un bonhomme. Elle commence doucement à prendre conscience de son schéma corporel. La relaxation aurait alors un impact positif dans la façon d'être de S.

### **Conclusion:**

La relaxation à l'école, une pratique à bénéfices multiples...

Connaître son corps, se détendre, être attentif, se concentrer, travailler son schéma corporel et savoir vivre ensemble sont tous les objectifs de la relaxation.

À travers la pratique que j'ai pu en faire et les exercices que j'ai pu mettre en place, la relaxation a eu des bienfaits mais à court terme.

Quels bienfaits? à qui?

- Pour les élèves, la relaxation est une façon de mieux se connaître à travers des exercices simples. Elle permet de leur procurer une sorte de bien être mais surtout elle s'engage à apaiser leur agitation et à augmenter leur qualité d'écoute afin de favoriser le travail en classe et d'être plus disponibles aux apprentissages. De plus, la relaxation joue un rôle dans la prise de conscience de son corps. À travers cette pratique, la mise en jeu du corps est différente pour chacun des élèves et son rapport au corps en sera tout autant.

La relaxation a donc un effet apaisant qui permet à l'élève de se recentrer sur lui-même et de rentrer dans des conditions d'apprentissages posément.

Ceci permet de valider un modèle théorique qui dit « si je fais un travail sur le corps je modifie quelque chose au niveau de l'activité mentale ». Par conséquent, par l'action du corps, il y a une modification de l'activité attentionnelle: élément de l'activité cognitive. Mais ces effets sont de courte durée, et la personnalité et le présent de chacun ( famille, identité) pèse sur l'enfant et s'effrite rapidement. C'est pourquoi, il serait intéressant

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

d'intervenir sur une durée plus longue pour que la pratique de la relaxation soit bénéfique pour tous et dans un laps de temps plus long. Je pense réellement que la relaxation peut apporter beaucoup de bienfaits, à partir du moment où elle est pratiquée de manière régulière et suivie. Mais je me dis aussi que peut être que la relaxation a des limites et que celle ci n'est pas suffisante pour changer des comportements. Il serait intéressant, dans ce cas, de pratiquer une autre activité (la danse, le yoga..)

- Pour le professeur, la relaxation est une manière aussi de se détendre et de se rendre plus disponible à la classe. Il tire un bénéfice immédiat et enrichit en même temps le plan personnel et le plan professionnel et ceci a des conséquences sur sa relation avec ses élèves. En effet, le maître est un modèle pour la classe et son comportement induit beaucoup celui de ses élèves.

Cette démarche de recherche a donc un réel impact au niveau pédagogique. En effet, elle ne profite pas qu'aux enfants mais également à l'enseignant. Au lieu de hurler ou de crier pour obtenir l'attention de ses élèves, il va se donner des moments de calme en proposant ce genre d'exercices. Il apprend alors à gérer ses efforts et à s'économiser.

- Pour la classe: la relaxation amènera avec le temps un climat de classe plus favorable et ainsi favorisera la relation maître/élèves et élèves/ élèves. Selon le professeur, le groupe classe, lorsqu'il pratique de la relaxation dans la journée retrouve des moments calmes et apaisants que lorsqu'il n'y en a pas. (cf annexe 4)

Quand à ma pratique personnelle, elle fût de trop courte durée, même étant échelonnée une fois par semaine pendant un mois et demi, j'ai constaté des changements de comportements mais je n'ai pu remarquer de réels résultats à long terme dans la classe. Un protocole dont l'évolution est fine et lente, qui nécessite de la part de l'enseignant de suivre les élèves.

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

## **Bibliographie:**

- **Ouvrages consultés:**

GUILLAUD M., 2004, *Relaxer les enfants à l'école maternelle*, Édition Retz

HUET B., GAL-PETITFAUX N., 2011, *L'expérience corporelle*, Édition EP&S

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, 2008, *Instructions officielles*

VERMERSCH P, 2004/1,38; *Attention entre phénoménologie et sciences expérimentales, éléments de rapprochement*. Intellectica

VERMERSCH.P, 2000, *L'entretien d'explicitation*, Édition ESF

- **Ouvrages lus:**

ISIMAT-MIRIN M., 2007, *Se détendre pour mieux apprendre*, Édition de la Chronique Sociale

VERMERSCH.P, 1991, n°52bis-53,63-70, *L'entretien d'explicitation*

- **site internet:**

NAVARRO.A, *le dessin du bonhomme chez l'enfant*

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

# QUATRIEME PARTIE

## Les annexes

Annexe 1: exemple d'exercices de relaxation

Annexe 2: les entretiens

Annexe 3: les dessins des élèves

### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

## Annexe 4: le questionnaire

### Annexe 1:

#### **LA MAISON DU SOMMEIL( en salle de classe)** (extrait du livre *se relaxer à l'école maternelle*, RETZ)

Objectif: se calmer en se concentrant sur les différentes parties du corps

- « je fais le tour de ma maison » (passer la main au tour du visage)
- « je ferme la porte de la cuisine » (poser la main sur la bouche)
- « je ferme la porte de la salle à manger » (poser la main sur le nez)
- « je ferme la porte de la salle de bain » (passer la main sur un œil et le fermer)
- « je ferme la porte de la chambre » (passer la main sur l'autre œil et le fermer)
- « maintenant il est l'heure de dormir » « chut je dors » (poser ses mains l'une sur l'autre et laisser reposer la tête sur ses mains en mimant le sommeil) faire la même chose de l'autre côté.
- « je me réveille, je m'étire, je baille » (étirer ses bras le plus loin que possible, bailler fort)
- joindre ses mains devant soi et croiser les doigts puis retourner les mains vers l'extérieur et tirer les bras le loin possible devant soi et le plus haut possible.

#### **CRISPATION/ DETENTE (en salle de classe)** (extrait du livre *se relaxer à l'école maternelle*, RETZ)

Objectifs: travailler sur la respiration ET exagérer les tensions musculaires pour en prendre conscience et pouvoir les relâcher.

À mouvement inspirer pendant la crispation et expirer pendant la détente

- serrer les poings le plus fortement possible, relâcher: répéter 3 fois
- crisper le visage (les yeux, la mâchoire, le front) de manière appuyée, relâcher: répéter 3 fois

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

- hausser les épaules le plus haut possible, relâcher: répéter 3 fois
- croiser les doigts derrière la nuque et rapprocher les deux coudes le plus possible, relâcher: répéter 3 fois.
- Poser les mains sur l'estomac...
- mettre les paumes de mains l'une contre l'autre et pousser de toutes ses forces...
- serrer toutes les parties du corps en même temps et garder la position le plus longtemps possible...

### **DECOUVRIR SON CORPS (en salle de motricité)**

Objectifs: prise de conscience de son schéma corporel

Assis par terre en ronde, les deux jambes tendues

« J'ai rencontré ce matin une petite souris » (montrer un doigt)

- elle touche mon nez
- elle touche ma bouche
- elle touche mes oreilles
- elle touche mes yeux...
- elle se balade sur mes jambes

et elle rencontre d'autres petites souris (montrer tous mes doigts)

- elles se baladent sur une jambe, sur l'autre jambe,
- elles montent sur mon bras, sur l'autre bras...
- elles me chatouillent le ventre..

quand on décide d'arrêter:

- et hop les souris sont vont (les cacher derrière son dos)

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
 BP 50458  
 59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
 Tel : 03 20 79 86 00  
 Fax : 03 20 79 86 01  
 Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)



## Annexe 2: les entretiens

### \*1er entretien: AC (après une séance après la récréation)

M- « est ce que tu veux bien me parler, si tu en es d'accord, du moment où on a fait de la relaxation » « prends le temps de réfléchir à ce moment et tu peux me parler quand tu es prête.. »

AC- « euh..... silence..... on est en rond assis sur les bancs et on joue avec les mains, on ferme les yeux, on dort et on se réveille »

M- « au moment où tu as fermé les yeux qu'est ce que tu as ressenti? »

AC- « je sais pas... »

M- « repense bien à ce moment où tes yeux étaient fermés, tu as le temps d'y penser...dis moi ce que tu as senti »

....silence...

AC- « c'était calme, il y avait plus de bruit.. »

M- « oui et qu'est ce que ça t'as fait qu'il n'y ait plus de bruit dans la classe? »

AC- « j'ai bien entendu ce que tu disais »

### \*2e entretien: AC (après une séance, après le repas du midi, retour en classe)

M- « est ce que tu veux bien me parler, si tu en es d'accord, du moment où on a fait de la relaxation, laisse revenir ce moment là... »

AC- « on a écouté notre respiration, et on fait des mouvements. »

M- « et quand tu as écouté ta respiration, qu'est ce que tu as ressenti? »

AC- ...silence.... « c'est pour se sentir bien »

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

M- « oui et qu'est ce qui te fait penser que tu t'es senti bien? Prends le temps de réfléchir »

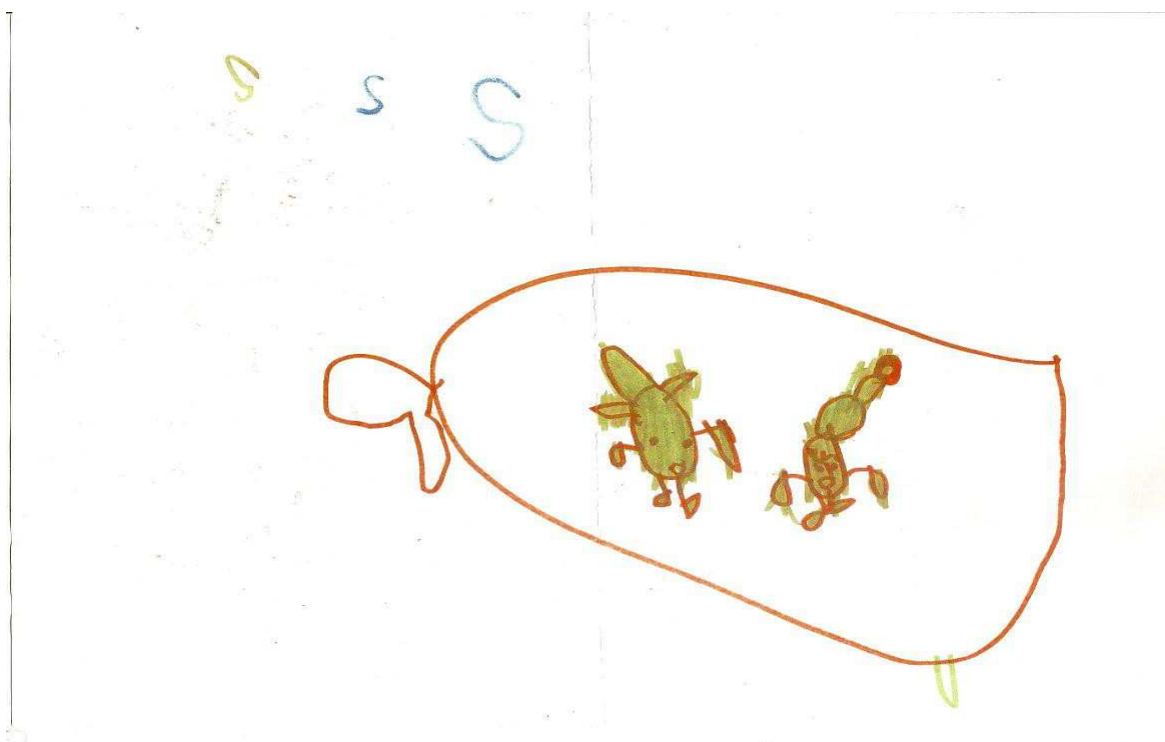
AC- « je suis calme... »

M- « quand tu es calme, qu'est ce que ça fait? »

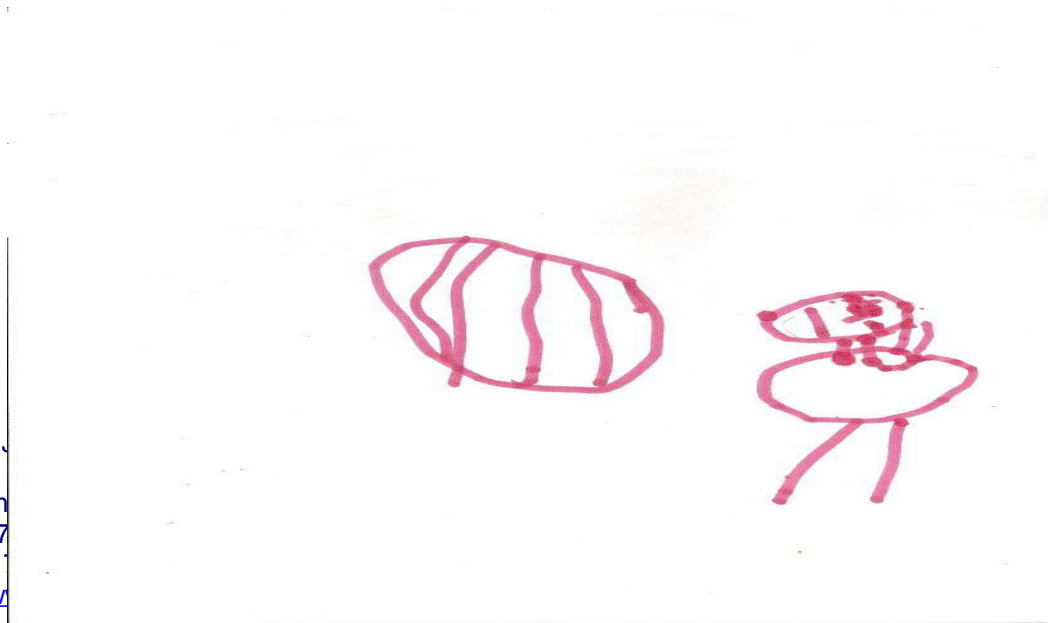
AC- « euh.....Je sais pas... silence... j'écoute »

### Annexe 3: les dessins des élèves

#### Dessin n°1: S



#### Dessin n°2: S



**Direction**  
365 bis rue  
BP 50458  
59658 Villen  
Tel : 03 20 7  
Fax : 03 20  
Site web : w

**Dessin n°3: S**

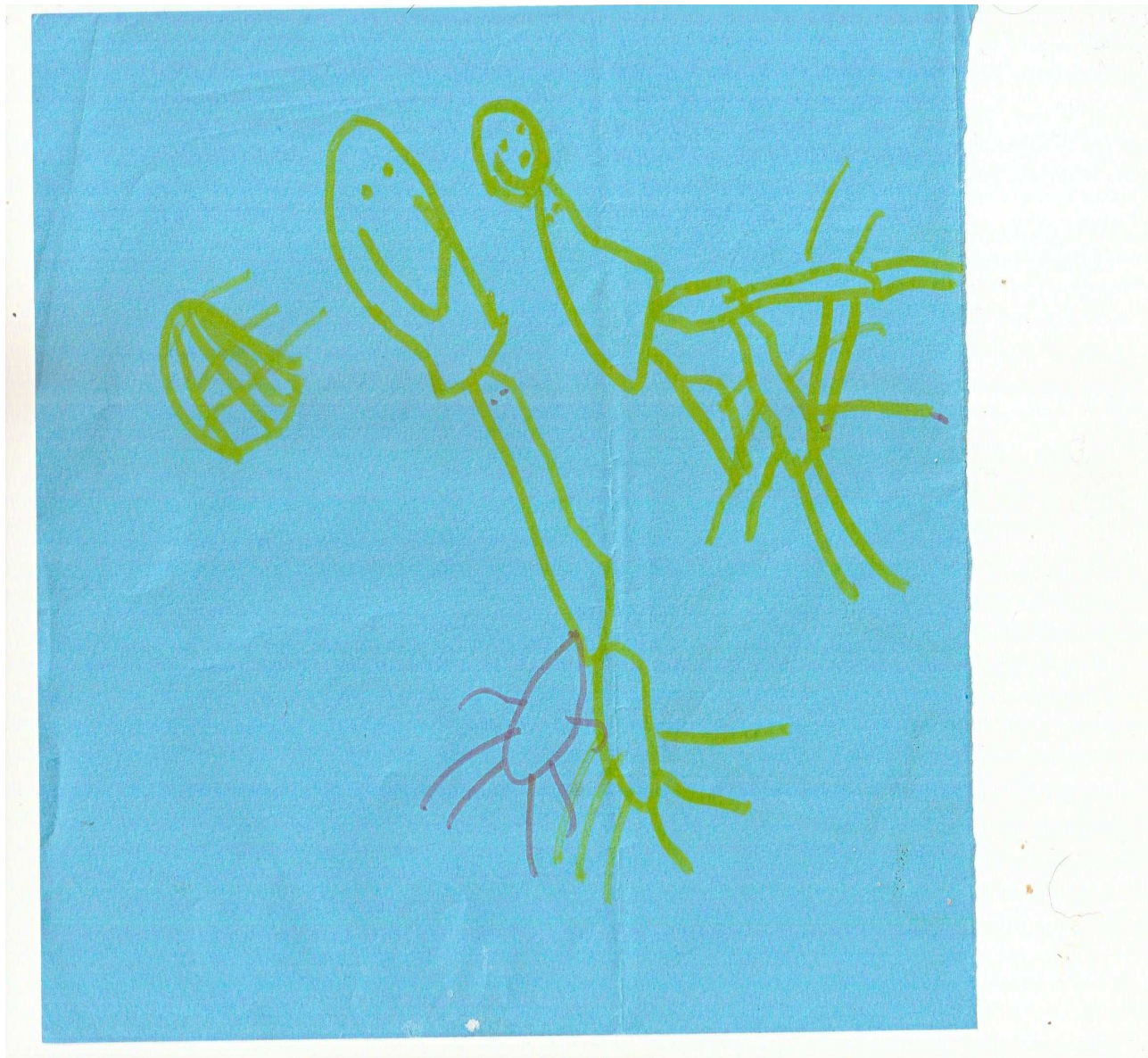


**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Institut Universitaire de Formation des Maîtres  
École interne de l'Université d'Artois

**Dessin n°1: AC**

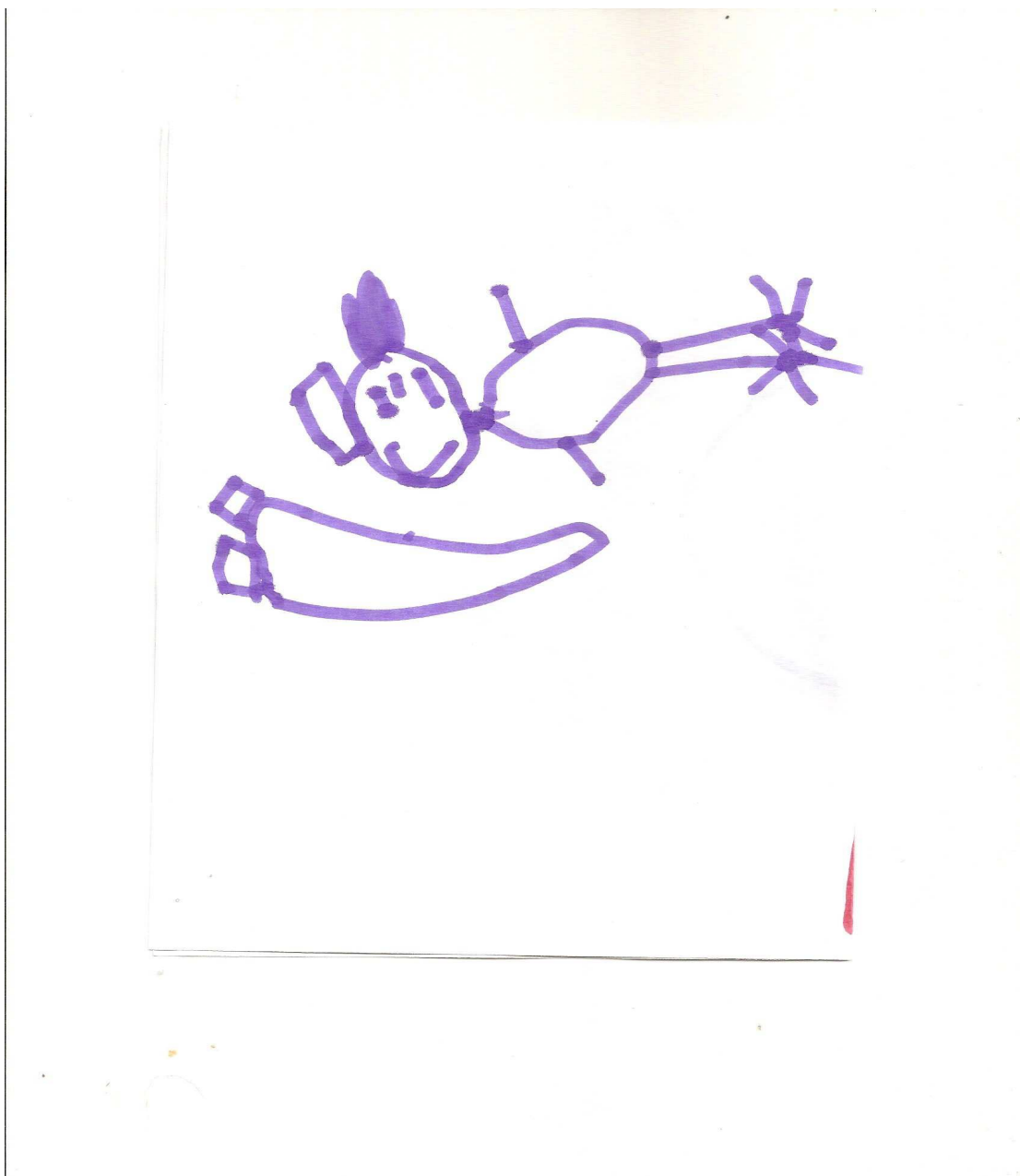


**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Institut Universitaire de Formation des Maîtres  
École interne de l'Université d'Artois

**Dessin n°2: AC**

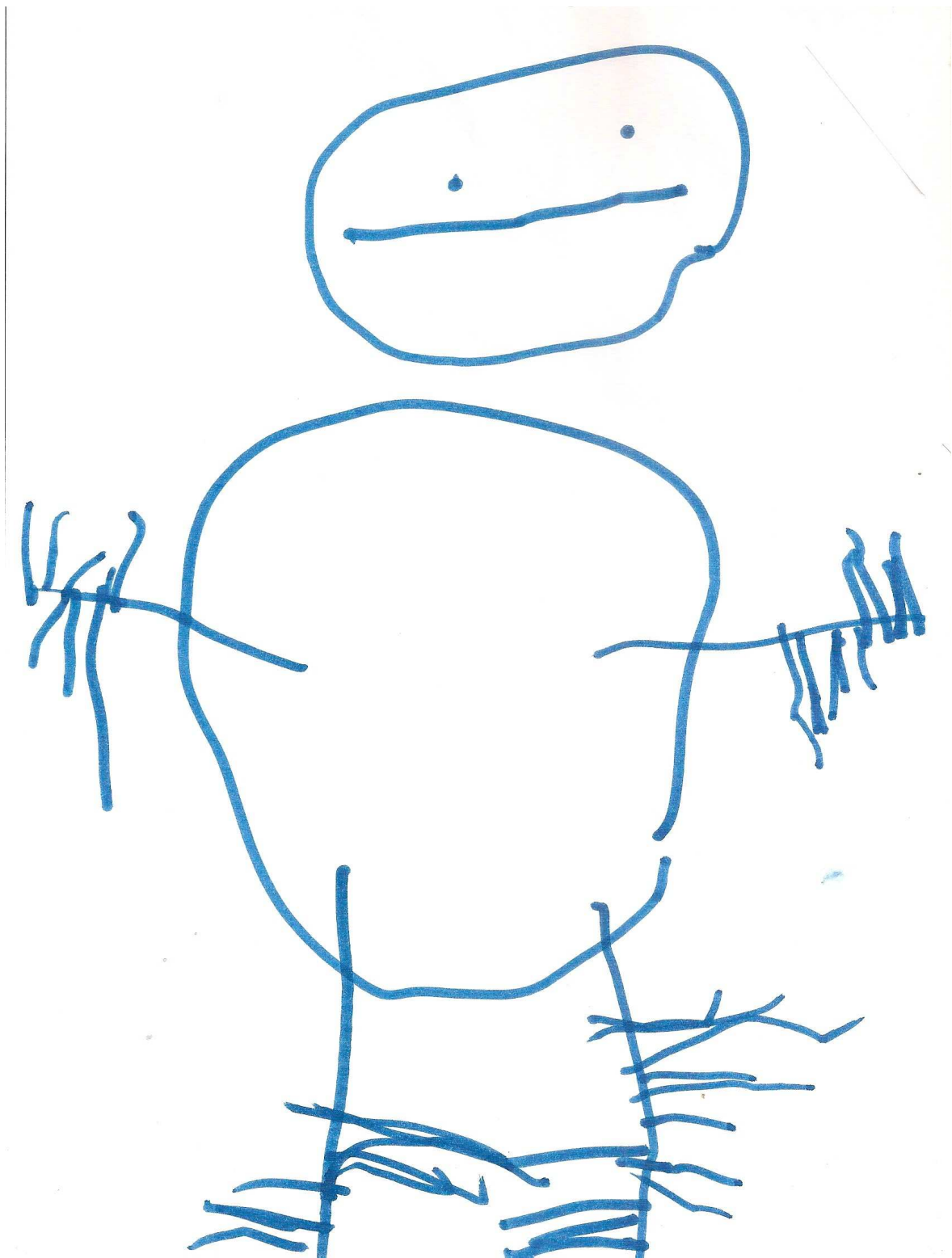


**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Institut Universitaire de Formation des Maîtres  
École interne de l'Université d'Artois

**Dessin n°3: AC**



**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Institut Universitaire de Formation des Maîtres  
École interne de l'Université d'Artois

## Annexe 4: questionnaire

### **1) le groupe classe est-il entré dans un état de relaxation?**

Réponse: « je pense qu'il est intéressant d'effectuer ce type d'exercice pour un retour au calme et pour avoir l'attention de tout le monde. Les exercices proposés ont été bénéfiques pour beaucoup d'élèves mais je trouve la durée souvent trop courte. Cependant, j'ai appris quelques petits exercices simples pour avoir un retour au calme très rapide avant les activités et je les réutilise souvent. Je ne dirais pas que les enfants sont entrés dans un état de relaxation mais ils se sont calmés et j'ai pu retrouver le silence dans la classe »

### **2) Quels changements pour les élèves**

Réponse: « des changements pour S, je suis contente de son évolution, je la trouve de plus en plus ouverte aux autres, elle sort tout doucement de son petit monde, je constate qu'elle m'écoute de plus en plus souvent et surtout après les exercices. Par contre AC reste très agitée pendant la classe et la relaxation n'a pas eu d'effets sur son comportement. »

### **3) est ce que la relaxation a eu des effets sur la classe?**

Réponse « la relaxation a eu des effets oui mais à court terme, juste un moment de calme pendant l'exercice, ce qui est très agréable, mais après très vite la classe s'agite au bout de 5 min. Cependant, après les exercices, comme les enfants sont calmes, je retrouve l'attention des élèves et donc je peux passer les consignes dans de bonnes conditions. La mise au travail est différente. »

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

### **Résumé:**

L'objectif de ce mémoire d'initiative à la recherche est de montrer que la relaxation à l'école a des effets positifs directs sur l'attitude des élèves en classe, pendant et entre les activités.. La relaxation, une façon de retrouver le calme en mettant en jeu son corps par sa prise de conscience.

Il est alors important et intéressant pour l'enseignant de mettre en place des exercices de relaxation régulièrement dans sa classe, afin de ramener les élèves à être plus calmes et attentifs. Le climat de classe et l'ambiance de travail ne pourront que s'améliorer...

### **Mots clés:**

Relaxation  
Expérience corporelle  
Attention  
Concentration  
Corps

#### **Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)